

ほけんだより 1月

2014年 第9号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

寒い日が続き、なかなかお布団から出たくない季節ですね。まだまだ寒い日が続き、これから風邪やインフルエンザが流行する季節です。手洗いやうがいを行うなど自分自身の体調管理をしっかりとしましょう。



あなたは冷え性??

生活習慣を見直して「冷え」を防ごう!!

「冷え性」は女性に多い症状と思われていましたが、最近では男性にも増えてきていると言われています。「冷え性」によって血行の悪さや、自律神経の乱れなどを引き起こすなど言われています。大きく体調を崩すものではないため甘くみてしまいがちですが、多くの場合は生活習慣を見直すことで改善することができます。健康を見直す意味で、まずは冷え性度チェックを行ってみましょう。

冷え性度チェック

- ストレスを感じる事が多い
- 睡眠時間が足りないと感じる(5時間未満)
- 運動不足
- 冷房は苦手
- 汗をほとんどかかない
- 疲れやすいと感じる
- 手足が冷たくて眠れないことがある
- 顔色が悪いと言われたことがある
- 手足がむくみやすい
- 胃腸が弱い
- 肩こりがひどい
- 偏食気味、外食が多い
- 肌がカサカサしている
- 極端なダイエットをしている(したことがある)

- チェックが1~3つ以下の人は「冷え性予備軍」
- チェックが4~7つ以下の人は「冷え性」
- チェックが8つ以上の人は「超・冷え性」

● 冷え性対策 ●

① ぬるめのお風呂にゆっくり入ろう

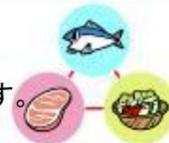
38℃くらいのぬるめのお湯に20分以上ゆっくりつかりと血行がよくなり、身体が芯から温まります。また、洗面器やバケツに少し熱めのお湯を入れ、手や足を10~15分くらいつけてマッサージをすることも効果的です。



② 食事の栄養バランス・採り方を見直そう

冷え性の改善のためには、ビタミンE・C・B群、鉄分、タンパク質などが重要になります。バランスを考え積極的に取り入れましょう。

★ にんじん、たまねぎ、かぼちゃなどの野菜や牛肉、鶏肉、魚介類などが良いと言われています。



③ 適度な運動をしよう

筋肉には、身体の中で熱を作り出す働きがあります。ウォーキングやストレッチなど無理のない適度な運動で筋肉をつけることが冷え性対策になります。

★ 手のストレッチ: 腕を伸ばして、手首をクルクル回す。

★ 足のストレッチ: 足首を伸ばしクルクル回す。

足の指を「グー・パー」と動かす。



インフルエンザについて知ろう!

3学期に入り、インフルエンザの流行時期となりました。インフルエンザに感染しないためにも生活習慣を整えましょう。インフルエンザはインフルエンザウイルスによって起こる病気です。みなさんが「風邪」と呼んでいるものとインフルエンザとは、症状や進み方に違いがあります。

● インフルエンザの主な症状 ●

- 38度以上の高熱
- 頭痛、咳、のどの痛み、鼻水
- だるさや関節痛などの全身に激しい症状 など

忘れないで! 咳エチケット!

咳・くしゃみの症状があれば、必ずマスクをしてください。



● 感染経路 ●

- 飛沫感染: 感染した人の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによって感染する。
- 接触感染: ウイルスがついた物などを触った手で、目や鼻や口を触り、粘膜から感染する。

● インフルエンザの予防法 ●

- 手洗い、うがいをこまめにしましょう。
- バランスのとれた食事と睡眠をしっかりとしましょう。
- 人ごみの多いところへの外出は控えましょう。
- 体調が悪ければ、無理をせず休養し、早めに受診しましょう。
- 予防接種(ワクチン)は100%予防できるものではありませんが、重症化の予防には効果があるとされています。



インフルエンザは出席停止となり、学校に登校できません。インフルエンザと診断された時は、学校に連絡をしてください。

- ◆ 出席停止基準: 発生した後5日を経過し、かつ解熱した後2日経過するまで
- ◆ 出席停止期間は、欠席扱いになりません。インフルエンザ報告書を提出してください。(確認のため領収書か薬袋なども提出してください)

発熱期間	第0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
2日間	発熱あり	発熱あり	発熱なし	発熱なし	発熱なし	発熱なし	出席可能			
3日間	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱なし	発熱なし	発熱なし	出席可能			
4日間	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱なし	発熱なし	出席可能			
5日間	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱なし	出席可能			
6日間	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	出席可能			

※表の様に、解熱日より登校可能となる日にちが変わります。

発熱あり 発熱なし ※一日のうちで、発熱・下痢をともに認めた場合は、発熱期間とします。

報告書の用紙は保健室にあります。学校のホームページからもダウンロードができます。